

CUANDO LA ATENCIÓN SE DETIENE

Cuando la atención se detiene, en lugar de dispersarse hacia la actividad del cuerpo y el movimiento del pensamiento, entonces la potencia de la Realidad, de la vida, que se expande en la animación de todo lo que se experimenta, tiene la tendencia inevitable a centralizarse en ella misma, a absorberse en su núcleo.

En un proceso de búsqueda de realidad y plenitud de Ser, el buscador se propone no prestar atención ni al cuerpo ni al pensamiento, y cuando esto se consigue, se produce una especie de engullimiento en el que se vivencia la intensidad de Realidad buscada.

La forma habitual de vivir del ser humano es con la mente dispersa hacia toda una serie de filtros, es decir, una serie de mecanismos de un aprendizaje antiguo que ha ido quedando desde la infancia y que está concentrativamente en el estímulo y la respuesta de la información pasada. El ser humano, por lo general, suele vivirse exclusivamente en este mecanismo de estímulo-respuesta, pero de este modo de vivir, puede pasar a otro completamente distinto, basado en una atención mantenida en su centro. Y este paso es el que se está buscando con la práctica de la meditación.

La realidad aparece como pensamientos y como formas, como la espectacularidad del movimiento del universo, pero la Realidad, en sí, es ese núcleo central que da realidad a todo el universo, tanto desde el punto de vista de la manifestación del mismo, como desde el punto de vista personal, de la toma de conciencia de todo lo que se puede tomar conciencia: de una sensación, de una forma, etc. Por eso es tan real un árbol, mis palabras o la sensación de la espalda en la pared. Porque en sí es un feedback entre la realidad original esencial de Ser y la cosa que se está experimentando. Pero esencialmente es la Realidad, sin cosa, lo que anima a la cosa, creándola. Animar quiere decir que aparenta ser lo real.

Si la persona no ve claro esto, habrá multitud de vivencias emocionales, de búsquedas personales, de ideales que pueden dar toda una variedad de experiencias. Y que, al mismo tiempo, desde el punto de vista de realidad de Ser, conllevan un oscilar constantemente entre la ilusión y la desilusión. Ahora parece que hay monotonía en esto y cambio a aquello. Ahora a ver

si en vez de hacer eso, que no me da los resultados esperados, hago lo otro para que me dé los resultados que deseo. Y los resultados siempre son campos de experiencia que acaban en desilusión, porque todo campo de experiencia tiene un movimiento de nacimiento y muerte. Pero lo que se pretende, sea lo que sea lo que se busque (dinero, satisfacción de los sentidos, etc.), es buscar lo perenne, lo auténtico, lo constante e inalterable en todo momento y circunstancia. Y se busca eso, a través de cualquier cosa que se busque, porque eso es nuestra naturaleza.

La acción se acaba esencializando en el vivir como persona. No se trata de qué cosas se viven, sino desde dónde se viven. No se trata de lo que se dice, sino desde dónde se dice. Lo que se pretende no es vivirse como personaje, sino como actor que puede representar cualquier personaje. Y hay que dar este paso de centralización de la potencia de Ser para ver la multitud de papeles y personajes que te confunden, tanto en ti mismo, que es lo básico, como en un despiste doblado, que son los otros. Porque no podré ver el fondo del otro si no estoy en mi fondo. De la misma manera que cuando vamos a ver una película de cine, el actor interpreta tan bien que nos hace llorar, nos hace reír y nos hace cantar, si no estás situado en el fondo te confundes con la apariencia, como en la cueva de Platón.

Hay un movimiento constante en la persona, tanto si ha decidido que va en una vía espiritual como si no; no importa, este entretenimiento es libre, no hay ningún tipo de prohibición, simplemente hay unas leyes kármicas de consecuencias y unas insatisfacciones inevitables por no vivirse desde Ser. Pero hay una total libertad para entretenerse en todo tipo de asuntos, ya sean de un estilo de comportamiento marginado, de buena persona o de reactivo.

Verdaderamente, lo que todos buscamos es una plenitud constante de Ser. Y lo que conseguimos en este “cine” son satisfacciones momentáneas a través de los sentidos o de lo psicológico. Las satisfacciones de lo psicológico son en un sentido egoísta de orgullo, de prepotencia y de vanidad, y todos sabemos jugar muy bien a este papel, ya sea yendo de buenas personas o haciéndonos la víctima, pero siempre con la tendencia de la crítica profunda hacia los demás.

La plenitud de Ser no está reñida con una observación funcional del universo, en lo que respecta a personas, animales y cosas. Cuando se

vivencia la plenitud (que ya es nuestra pero no vivimos debido a nuestras ideas negativas y erróneas) es cuando la persona más deja de ser culpable para pasar a ser muy responsable. No se trata ya de una responsabilidad forzada o dictatorial, pues en ello estaría implícita la culpabilidad. Se trata de un tipo de responsabilidad tan simple como lo es el lavarse los dientes antes de ir a dormir para el que tiene ese hábito. Es decir, una responsabilidad que no es ningún esfuerzo y que no se hace por la necesidad psicológica de quedar bien con nadie. Y desde el plano de la espiritualidad la tendencia es a mirar la responsabilidad en ti, no en el otro.

Cuando venimos a meditar, venimos a hacer esta centralización de la potencia de Ser en sí, dejando de prestar atención a las cosas que suceden. Pero para hacer eso hay que estar relajado, reposado, tranquilo y lúcido; muy despierto. Y entonces es como si la intensidad de la Realidad en su núcleo creciera.

Al principio me pierdo en las formas, y lo que crece es la tendencia de ir hacia las formas para ganar satisfacciones. Pero no se trata tampoco de ir en contra de ninguna satisfacción, sino de vivir la satisfacción de los sentidos a través de la plenitud de Ser. La plenitud se mantiene con satisfacción o con sufrimiento externo. Con dolor o placer físico, se mantiene la plenitud. Y por eso hay esa demanda, porque lo real es estar detrás de todo sufrimiento humano con plenitud. Cuando esto aún no se ha vivenciado parece que no sea así, pero hay la demanda constante de que sea así. Y si se tiene una demanda de algo es porque en algún nivel aquello ya es; si no fuera así, no podría haber demanda, no lo detectaría, sería inapreciable. El sufrimiento emocional y personal no es otra cosa que el Amor despistado. Es el mismo Amor que aclama hacia el centro. Si pudiera hablar, el dolor diría: "ve al centro".

Interlocutor 1: La aceptación en la acción, ¿es Bhakti Yoga?

Jordi: Si es una aceptación pensada, es una cosa; si es una aceptación buscada, es otra cosa.

Interlocutor 1: Yo me refiero a cuando realizas una acción sin plantearte cuáles pueden ser las consecuencias. Evidentemente, si te equivocas en la acción habrá las consecuencias que haya, pero éstas serán aceptadas sin

problemas, sean las que sean.

Jordi: Si se vive eso, muy bien. Pero eso se puede decir desde un posicionamiento reflexivo, mental, discernitivo, o bien puede haber, sin decir eso, por lo que se ha vivido, un gozo en la misma acción.

Interlocutor 1: Parece que en la medida en que vas haciendo eso vives un mayor gozo.

Jordi: El gozo en la acción es el Bhakti, pero puede ser más mental.

Interlocutor 1: O sea, podríamos decir que el Jñana te lleva al Karma y al Bhakti, ¿no?

Jordi: Sí, inevitablemente. Los tres están ligados. Al final todo queda en una sola cosa, que es la plenitud de Ser. Pero la plenitud de Ser no es sólo mental, sino que es sentida, y al mismo tiempo es evidentemente potencia. En el ser humano la plenitud se vive como potencia, gozo y lucidez, todo en conjunto. Pero luego esto es un foco único, donde todo ya ha entrado, todo ya está. Cuando se está trabajando a nivel humano, hay unas personas que tienen mayor facilidad para regresar al fondo a través del sentir, otras a través de la mirada, del ver, y otras a través de la acción. Cada persona es capaz de soltar, de estar más libre, en uno de los tres. Pero hay que estar en los tres, porque si no habrá conflicto.

Interlocutor 1: Si no hay acción desinteresada, vas mal ya. La única manera de que la acción la vivas bien es cuando no hay perspectiva, cuando no hay interés ni planteamiento de ningún tipo.

Jordi: Sólo hay lo que antes decía, responsabilidad, pero es plena, sin forzar. Si es un planteamiento mental que lo que intenta es liberarme de mi responsabilidad, entonces no es de lo que estamos hablando, porque pagaré el karma consecuente. Pero si no es así, entonces es una responsabilidad gozosa, la acción.

Interlocutor 1: Y es cuando en la acción está primando el interés general por encima del individual.

Jordi: Eso cuando se razona, pero cuando ya se ha regresado mucho al fondo, cualquier acción, la que sea, es espontánea, plena, con toda lucidez.

Interlocutor 1: Y no hay planificación tampoco...

Jordi: Puede haber una planificación, pero está la planificación y tú estás detrás. Porque la planificación mental en el nivel de los pensamientos, se necesita funcionalmente como personas.

Interlocutor 1: Yo me refiero a una planificación en el sentido de preparar lo que voy a decir o cómo me voy a comportar ante una posible situación.

Jordi: No hay ningún registro ni ningún código para el tipo de comportamiento de la persona. Es una creatividad constante y continua que ha de surgir del fondo con frescura. No hay planteamiento de lo que se debe hacer, la preparación de lo que se va a hacer o a decir es el personaje, es estar pendiente de si vas a caer bien o mal, de que no te juzguen, etc.

Interlocutor 2: Yendo al principio de tu exposición, cuando hablabas de que las personas vamos buscando e inevitablemente nos acabamos decepcionando, yo vivo con mucha fuerza que cada decepción también es un despertar.

Jordi: Claro. Puede ser, porque cada decepción es el amor intenso en forma de decepción.

Interlocutor 2: Y de darte cuenta del por qué, de los enganches que tienes...

Jordi: Cuando estás en el camino, cada desilusión es una oportunidad para volver a casa. Cuando hay personas que lo están pasando muy mal se hace muchas veces un juicio negativo. Pero no tiene por qué ser negativo, porque el pasarlo mal es que la persona está viviendo donde no está la

plenitud. Y otro, por tendencia kármica, lo puede estar pasando aparentemente bien, pero tener un vacío interior que probablemente le dure mucho tiempo.

Interlocutor 2: Aquello que te está decepcionando de alguna manera te está enseñando, te hace de maestro.

Jordi: Claro. No para comportarte de una manera muy específica, sino para que realmente estés pleno en ti, independientemente de lo que haya.

Jordi Barqué